



いきいき

地域の安全・安心を守ります

「地域の安全・安心を守ります」。4月1日付で、北見警察署訓子府駐在所長として着任した渡部 隆さん。もと北見市の出身で、故郷の近くで勤務することを喜んでいきます。現在、地理などを覚える毎日です。

「昭和52年に大学を卒業後、民間企業に就職しましたが、53年10月1日付で警察官になりました。振り出しは、千歳署勤務でした。その後、釧路署、北見署でそれぞれ地域課自動車警ら係勤務を経て、平成14年の天塩署から駐在所勤務となり、この4月に帯広署の上士幌駐在所から訓子府に着任しました」

「父親や兄、妹の夫など家族や親類に警察関係者が多く、自分も学生時代に



渡部 隆さん (栄町 57歳)

から警察官をめざしていました。民間企業に勤めたあと、自分の夢を実現させるため、警察官の試験を受け、今の仕事に生きがいを感じています」

「着任の抱負は、地域の安全・安心を保つため、地域の一員としてがんばることです。近年は、お年寄りを対象とした悪質訪問販売や振り込め詐欺などが増えています。機会があれば、そういった犯罪に遭わないための心構えなどを講話したいと考えています」

「平成9年から14年までの北見署時代以来の北見署勤務です。訓子府町はあまり来たことがないので、現在地理を覚えるのにけんめいです。訓子府は静かで良い所です。とても住みやすいですね」

「駐在所長は、地域のさまざまな会合やイベントにも積極的に顔を出すことも役目です。多くの活動に参加しながら、早く地域に溶け込みたいと思っています」

「趣味は、インターネットで情報を得ることやパークゴルフです。近くにはたくさんのコースがあるので、休日には楽しみたいです」



健康管理から介護予防まで

シリーズ①

健康のありがたみや重要性は、誰にとっても同じものです。しかし、日々忙しく暮らしている私たちにとって健康は、意識しにくいものです。

●豊かで充実した生活は、健康であってこそ

「ごはんがおいしく食べられる」「元気に働くことができる」「家族や親しい人と楽しい時間が過ごせる」など、その人らしく社会生活を気持ちよく送ることができる状態（生活の質の向上）であるためには、何が必要でしょうか？

運動・栄養・休養

●健康は、あなたのからだをチエックする「健康の通信簿」

糖尿病などの生活習慣病は、

“豊かな生活を支えるために～あなたの「健康通信簿」は？”



自覚症状がなく進行します。そこで、健康をチエックする、健診が有効です。健診を受け、自分の体を客観的・定期的にチエックしましょう。

町では、健診結果を生活に生かすために、毎週月曜日に健康相談を行っています。電話でも相談に応じますので、ぜひご利用ください。

今回から、ヘルシー&介護では、健康管理・疾病予防から介護予防までをシリーズで掲載します。ぜひ、ご覧ください。

今月の担当 保健師 下地 初美

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

よくある質問 Q&A

Q…現在、会社員として厚生年金に加入しています。大学生時代と就職するまでの間、国民年金に加入していましたが、保険料は免除されました。将来、保険料が免除されていた期間は年金が減額されると聞きましたが、今からでも納入することはできないのでしょうか？

A…10年以内であれば保険料を古い期間から順に納付（追納）することができます。

保険料が免除された期間は、免除承認内容により、将来年金額への反映割合が変わってきます。また、猶予（学生納付特例制度、若年者納付猶予制度）された期間は、将来受ける年金の

保険料納付は便利な口座振替で

受給資格期間には算入されますが年金額には反映されません。

つまり、全額納付した場合と比べて将来受給する年金額が少なくなるわけです。将来受け取る年金額を増やすために追納することをお勧めします。

○問合せ 町民課戸籍年金係 (☎ 47-2203 役場1階 窓口1番)

| | 平成23年度中に追納する場合の金額(1か月分) | | | |
|-------|-------------------------|------------------|-----------------|------------------|
| | 全額免除 | 1/4納付 (3/4免除) | 1/2納付 (半額免除) | 3/4納付 (1/4免除) |
| 13年度分 | 15,350円 | — | — | — |
| 14年度分 | 14,760円 | — | 7,380円 | — |
| 15年度分 | 14,540円 | — | 7,270円 | — |
| 16年度分 | 14,340円 | — | 7,170円 | — |
| 17年度分 | 14,380円 | — | 7,190円 | — |
| 18年度分 | 14,440円 | 10,830円 | 7,220円 | 3,610円 |
| 19年度分 | 14,470円 | 10,840円 | 7,230円 | 3,610円 |
| 20年度分 | 14,580円 | 10,940円 | 7,290円 | 3,640円 |
| 21年度分 | 14,660円 | 10,990円 | 7,330円 | 3,660円 |
| 22年度分 | 15,100円 | 11,320円 | 7,550円 | 3,770円 |

くねっがフアン

今月は、訓子府高校で教師をしている橋詰絢菜さんにお話をうかがいました。

「札幌の大学を卒業後、昨年の4月に新採用で訓子府高校の教師になりました。生徒に教えている科目は、全学年の音楽で2年生の副担任もしています。昨年度は吹奏楽部の顧問でしたが、今年度は女子バレーボール部の顧問になりました」

「授業で大変なことは、生徒の反応を見ながら進めていくことです。同じ授業でも学年が違っていると生徒の反応が違います。それを見ながらその場で授業の進め方などを工夫しなければなりません。難しいことですが、がんばります」

「今年は、教師としても社会人としても自分の力を高める飛躍の年にしたいですね」



橋詰 絢菜さん (西幸町 23歳)

“飛躍の年にしたいですね”